



イライラしてクッソ死にたい死にたい…
死にたくてたまりませんどうすればいいですか。リラックスできる方法を、教えてください

すみませんが僕は「死にたいと思ってしまうのでリラックスできる方法を教えてほしい」という質問でそう言っているということは心の底では死にたくないのでは?と思っています。
あとリラックスしたいのならそのイライラしたことを友達や親しい人に愚痴ったり、好きなことをしたり、独り言でも口に出すだけで結構リラックスになると思いますよ!
最後にそんな主への徳川家康の名言を!
「人の一生は、重荷を負うて遠き道をゆくがごとし。急ぐべからず。」
今はただ耐え抜いていつか自分の夢などを徳川家康のように掴み取りましょう!

